

KESADARAN DIRI

Posted by [Osho Indonesia](#) | Nov 4, 2017 | [Questions and Answers](#) | [0](#)



Pertanyaan: Dari melakukan meditasi-meditasimu, tubuhku menjadi lebih kuat dan lebih sehat, dan kesadaranku berkurang dari sebelumnya. Semakin aku melompat dan menari, semakin kencang aku mendengkur. Mengapa ini demikian?

Jawaban OSHO:

Tidak ada yang salah dalam mendengkur; itu sama sucinya seperti yang lainnya. Dan tidak ada yang salah dalam tubuh. Jangan pernah berpikir dalam hal dualitas – bahwa engkau bukan tubuh, bahwa engkau terpisah, bahwa engkau berbeda.

Jangan pernah berpikir dengan memandang dari segi dualitas. Tubuh itu juga engkau – pakaian terluarmu. Dengan melalui tubuh engkau menyentuh kehidupan. Dari luar engkau menyentuh Tuhan melalui tubuh. Dari dalam engkau menyentuh Tuhan yang sama melalui kesadaran. Tapi itu semua sama, di luar atau di dalam.

Tapi yang-disebut-agama telah menciptakan sebuah pemisahan, perpecahan. Mereka telah mengatakan bahwa engkau bukanlah tubuh. Karena mereka telah melawan dunia, mereka telah melawan tubuh.

Aku tidak melawan dunia dan aku tidak melawan tubuh. Biarkanlah tubuh menjadi sehat. Biarkanlah tubuh menjadi cantik. Biarkanlah tubuh menjadi anggun. Karena hanya dalam tubuh yang anggun kesadaran yang anggun menjadi mungkin. Hanya dalam tubuh yang sehat kesehatan batin akan menjadi mungkin. Hanya dalam tubuh yang damai, sunyi, santai akan terjadi kesadaran yang santai. Ingatlah itu, dan tidak ada pembagian.

Itu adalah gelombang yang sama yang keluar dan masuk. Ini hanya seperti bernapas, keluar dan masuk. Ini sama seperti mata yang berkedip, terbuka dan menutup. Di luar dan di dalam. Membuka dan menutup. Bernapas masuk dan bernapas keluar. Mereka adalah dua aspek dari dirimu, dua sayap. Jadi jangan khawatir. Hal pertama yang perlu diingat: tubuh itu suci.

Hal kedua yang perlu diingat: jika engkau merasa bahwa dengan melakukan meditasi, kesadaranmu menjadi semakin lama semakin berkurang, maka hanya satu hal yang pasti: apa pun yang engkau anggap sebagai kesadaran itu bukanlah kesadaran. Jika tidak, itu akan meningkat.

Bagaimana itu bisa berkurang? Bagaimana itu bisa menurun? Apa pun yang engkau anggap sebagai kesadaran, kewaspadaan pastilah kesadaran-diri, bukan Kesadaran. Itu pasti kesadaran-ego.

Sekarang itu menurun. Itu baik. Seharusnya begitu. Ia berada tepat di jalur yang benar. Kesadaran-diri akan hilang; Baru kemudian kesadaran muncul.

Kesadaran-diri adalah kesadaran-sakit/buruk. Orang-orang sadar diri. Perbedaan antara keduanya sangatlah halus.

Kita sedang duduk di sini. Engkau datang ke auditorium. Engkau bisa datang dengan kesadaran; engkau bisa datang dengan kesadaran-diri. Kesadaran berarti engkau datang dengan cahaya batin, engkau bergerak dengan waspada sepenuhnya.

Setiap langkah diambil dalam kesadaran – berjalannya, kedatangannya, duduknya – semuanya dilakukan dengan kesadaran penuh. Itu indah. Begitulah cara seorang Buddha berjalan.

Tapi saat engkau sadar-diri, tidak ada cahaya di dalamnya. Engkau hanya waspada terhadap orang lain; mereka ada di sana. Jadi engkau mengkerut. Engkau berjalan dengan usaha tegang karena orang-orang lain ada di sana. Apa yang akan mereka katakan?

Bagaimana mereka akan mengatakannya? Bagaimana mereka akan bereaksi terhadap kehadiranmu? Apa pendapat mereka? Itulah yang terjadi.

Engkau bisa berbicara dengan baik, engkau berbicara sepanjang hari, tapi jika tiba-tiba engkau ditempatkan di dekat mikrofon dan engkau harus menghadapi pertemuan dengan seribu orang, tiba-tiba engkau mulai gagap, berkeringat – kegugupan terjadi. Engkau kehilangan kendali. Apa yang terjadi? Engkau terlalu sadar-diri. Engkau terlalu sadar akan apa yang akan dipikirkan orang lain. Kesadaran-diri adalah keadaan yang buruk.

Jika engkau sadar, engkau berbicara dengan penuh kesadaran. Tapi kesadaran itu berasal dari dalam batin. Itu mengalir dari batin/keberadaan di dalam menuju orang lain. Kesadaran-diri berasal dari mata orang lain terhadap engkau. Ini adalah ketakutan akan orang lain. Kesadaran dan kesadaran- diri sangatlah berbeda.

Jadi jika meditasi membawamu pada perasaan bahwa kesadaranmu menurun, ini hanya menunjukkan bahwa engkau salah memahami kesadaran-diri sebagai kesadaran. Ini baik. Biarkan itu pergi. Itu tidak akan menjadi kerugian; itu hanya kehilangan satu penyakit.

Segera, ketika itu sudah pergi, energimu akan berubah. Energi yang sama akan dilepaskan dari pengurangan kesadaran-diri. Ini akan tersedia sekarang. Engkau akan menjadi lebih waspada.

Waspada – hidup menjadi anggun. Kesadaran-diri – hidup menjadi kesengsaraan. Waspada – engkau mencapai keberadaanmu.

Sadar-diri – engkau terus mencari pendapat orang lain, pujian mereka.

Ego selalu takut pada orang lain karena ia harus bergantung pada pendapat mereka – pada apa yang mereka katakan.

Jika mereka mengatakan engkau cantik, engkau cantik. Jika mereka mengatakan engkau jelek, egomu hancur. Jika mereka mengatakan bahwa engkau baik, suci, engkau baik dan suci. Jika mereka mengatakan bahwa engkau adalah orang berdosa, ego itu hancur. Kesadaran-diri atau sadar-diri adalah hal yang sangat menegangkan, selalu takut. Itu tergantung pendapat orang lain.

Dan semuanya sangat paradoks: orang lain takut padamu; engkau takut. Mereka sadar-diri karena engkau; engkau sadar-diri karena mereka. Engkau saling membantu keburukan satu sama lain.

Seseorang yang sadar tidak memiliki diri di dalamnya.

Di dalam api kesadaran tidak ada nyala api dari diri. Itu hanya cahaya tanpa sumber. Dia bergerak, hidup dengan anggun. Dia tidak peduli apa yang orang lain katakan tentang dia. Entah mereka menganggapnya orang suci atau orang berdosa semuanya sama untuknya. Dia tahu siapa dia – DIA ADA. Dan dia sangat paham bahwa itu tidak perlu untuk meminta pendapat orang lain.

OSHO ~ The True Sage, Chpt 2